

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

**Ястребова Мария Дмитриевна,**

обучающаяся,

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, центр-колледж прикладных квалификаций,

Тамбовская область, г. Мичуринск, Россия;

**Попов Александр Владимирович,**

преподаватель,

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, центр-колледж прикладных квалификаций,

Тамбовская область, г. Мичуринск, Россия;

**Ручкин Андрей Геннадьевич,**

обучающаяся,

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, центр-колледж прикладных квалификаций,

Тамбовская область, г. Мичуринск, Россия

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования, характеризуется связь между психическим и духовным здоровьем человека.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый человек, здоровый образ жизни, эмоциональная уравновешенность.

Основой полноценной творческой работы человека, выполнения возложенных на него жизненных функций, приносящих личное удовлетворение и пользу обществу, является его здоровье. Здоровый человек проявляет инициативу, работоспособность, аналитически мыслит, трезво оценивает ситуацию и находит оптимальные пути решения проблем, предотвращая их отрицательное воздействие. Физическая культура, эмоциональная уравновешенность, рациональное распределение времени труда и отдыха – основные моменты, на которые необходимо обратить внимание.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Овладение инновационными технологиями в производственной деятельности требует серьезного творческого подхода к активизации познавательной деятельности, самоорганизации субъекта в процессе обучения. Это обстоятельство предполагает наличие широких возможностей обучаемого к восприятию учебной информации, что невозможно при слабом здоровье, угнетенном, пассивном состоянии. Поиск способов поднятия жизненного тонуса обучаемых, активизация их познавательной деятельности является актуальным вопросом современности.

В процессе обучения преподаватели часто сталкиваются с утомленным состоянием студентов, их невнимательностью, несосредоточенностью, потерей логической цепочки в процессе обсуждения учебных вопросов. Причиной тому является недостаточная организация учебно-воспитательного процесса, монотонность и однообразие образовательной деятельности. Для преодоления данных обстоятельств возникает потребность в создании условий для самоактуализации личности с целью полноценной реализации собственного потенциала.

Современная обстановка в обществе остро ставит проблему преодоления безграмотности и нравственной неготовности людей к сохранению здоровья. Исследования, проведенные в ряде европейских стран, в том числе и в России, показали, что наша страна занимает среди них одно из последних мест по индексу здоровья.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. В то же время между психическим и духовным здоровьем существует синергетическая связь: невозможность удовлетворить потребности в безопасности, любви, уважении приводит к болезням на уровне подсознания, отвлекая человека от активной жизнедеятельности.

Доминирующим показателем здоровья человека является его образ жизни. Образ жизни - это совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, отдельных социальных групп, общества в целом, которая рассматривается в единстве с условиями жизни, иными словами – это общая формула каждоднев-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ного бытия человека: нормы поведения, способы деятельности в определенных условиях (быту, на месте учебы, производстве и т.д.). Образ жизни является частью культуры людей и отдельного человека. Понятие культуры выражает духовную сторону системы ценностей, традиций, норм поведения, в то время как образ жизни – повседневную, материально-практическую сторону. Образ жизни не накапливается из поколения в поколение. Он представляет собой динамический аспект культуры, воспитанием которого и предстоит заниматься.

В современных условиях при реализации здоровьесберегающих образовательных технологий необходимы следующие знания:

1. Концепция здоровьесберегающего образования.
2. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий.
3. Культура здорового образа жизни личности.
4. Определение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Охрану здоровья подростков можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровый человек в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способен заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Студенты среднего специального учебного заведения отчасти избрали для себя концепцию здоровьесберегающего образования и приступили на данном этапе к осуществлению своего жизненного плана. Возможно, в течение жизни будут вноситься коррективы, пересматриваться и совершенствоваться жизненные позиции, исходя из стремления улучшить уровень жизни, повысить её качество, улучшить условия проживания, что напрямую связано не только с совершенствованием своей подготовки, но и исходя из совокупности тех материальных возможностей, которые определяют уклад жизни.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучаемые учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только болезней или физических дефектов.

### Список литературы

1. Анимова М.К. Обучаемость и здоровье школьников / М.К. Анимова, В.Т. Козлова / Школа здоровья. – 1995. - №2. – С.32-35.
2. Базарный В.Ф. Деструктивные влияния современного учебного процесса на телесное здоровье /В.Ф.Базарный // Школьные технологии. - 2004. - №3. – С. 17-22.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт. 1990. – 208 с.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
5. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни через осмысление жизненных целей и ценностей /С.Г. Добротворская // Педагогическое образование и наука. – 2002. - №1. – С.51-55.
6. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана – Граф, 2008. – 112 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.
9. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 285 с.